

# نظام دايت صحي لخسارة الوزن

٢

الشاي والقهوة  
مسموحة بكميات غير محدودة  
بدون اضافة سكر

١

أختر ٢-٥ وجبات  
بحيث يكون مجموعها  
١٤٥٠ - ١٨٠٠ سعرة

٣

الخضروات الورقية  
وقليلة السعرات  
كالخيار والطماطم  
يمكن تناولها بكميات لا محدودة

٤

احرص على شرب  
ما لا يقل عن  
٢,٥ لتر يومياً من الماء

٥

النظام أعد للأشخاص  
فوق سن ١٨ سنة

١

# خيارات وجبة الفطور



- صامولي به
- ٧٠ جم جبنة
- خلوم لايت
- بيضة مسلوقة
- نصف ثمرة فاكهة

٤٠٠ سعرة



- شريحة توست به
- حبيبة بيض
- ملعقتين لبنه
- خيار
- ملعقة زيت زيتون
- ثمرة فاكهة

٤٢٢ سعرة



- ٤٠ جم شوفان
- كوب حليب
- ملعقة عسل
- او زبدة مكسرات
- ثمرة فاكهة

٤٠٠ سعرة



# خيارات وجبة الفطور

- نصف رغيف خبز - نصف كوب فول  
- حبتيه فلفل - سلطة خضراء  
- ملعقة طحينه ٤٠٠ - سعرة



- شريحتيه توست - شريحتيه توكي  
- بيضة - شريحتيه طماطم  
- ثمرة فاكهة ١٠ - سعرة



- رغيف خبز - ١٨٥ جم تونه بالما  
- خيار - ٥ حبات زيتون اسود  
- خلص ٦٥ - سعرة



- ٢٠٠ جم بان كيك الشوفان  
- ١٠٠ جم توت أزرق  
- ملعقة عسل ٥٠ - سعرة





# خيارات وجبتي الغداء والعشاء



- ٢٠٠ جم صدر دجاج مشوي  
- كوب أرز أبيض  
- كوب أيدام خضار  
(بدون إضافة دهون)  
- سلطة خضراء

٦٠٠ سعرة

- ٢٥٠ جم لحم مشوي  
- نصف ذرة مشوية  
- نصف كوب صوص المشروم

٧٠٠ سعرة



# خيارات وجبتي الغداء والعشاء



كبسة دجاج  
- ١٥٠٠ جم أرز  
- ربع دجاجة  
- سلطة خضراء

٥٠٠ سعرة

كبسة لحم  
- ١٠٠٠ جم لحم بقري  
- ١٥٠ جم أرز  
- سلطة خضراء

٥٥٠ سعرة





# خيارات وجبتي الغداء والعشاء



- ٢٠٠ جم شيش طاووق

- رخيف خبز

- ملعقة طحينة

- سلطة خضراء

٥٥٠ سعرة

- ٦٠ جم مكرونة

- ١٠٠ جم كرات لحم

بالصلصة الحمراء

(بدون اضافة دهون)

- سلطة خضراء

٤٠٠ سعرة



# خيارات وجبتي الغداء والعشاء



- ١٠٠ جم فيليه سمك مشوي  
- ١٥٠ جم بطاطس مشوية  
- سلطة خضراء  
٣٥٠ سعرة



- ١٠٠ جم كبدة خروف  
- رغيف خبز  
- سلطة خضراء  
٤٥٠ سعرة



# خيارات وجبتي الغداء والعشاء



- حمامة واحدة محشية أرز  
 - كوب ملوخية  
 (بدون اضافة دهون)  
 - حزمة جرجير

٦٠٠ للعة

- صدر كُشري متوسط الحجم  
 - ملعقتين صلصة حمراء  
 (بدون اضافة دهون)  
 - بصلا محمر بدون زيت

٤٥٠ للعة





# خيارات الوجبات الخفيفة



- كوب قهوة بدون سكر  
- شوكولاتة داكنة  
- ١٠ حبات لوز

٢٠٠ سعرة

# خيارات الوجبات الخفيفة



- كوب شاي  
بدون سكر  
- حبيبات معمول  
- ١٠ حبات كاجو  
٢٤٠ سعرة

- قطعة كيك  
بوزن ٢٥ جم  
- شاي  
مع ٦ جم سكر  
١٠١ سعرة

- ٣ ملاعق قشطة  
المراعي لايت  
- ٥ حبات تمر  
٢٠٦ سعرة

- ١٨٠ جم زبادي  
- ملعقة شوفان  
- حبة فاكهة  
٢٠٠ سعرة





# خيارات الوجبات الخفيفة



قهوة باردة  
مع كوب حليب  
بدون سكر  
١٠٠ سعرة

مهلبية  
تعد بمعلقة نشاء واحدة  
وكوب حليب وسكر دايت  
٢٠٠ سعرة

- شريحة خبز به  
- ملعقة زبدة  
فول سوداني  
١٦٥ سعرة

- ٣ تمرات  
- كوب لبن رائب  
٢٠٠ سعرة